

NASTOLATEK Z DEPRESJĄ W SZKOLE

Człowiek w depresji (melancholii) przeżywa utratę wszelkiej nadziei na lepsze życie, poczucie osamotnienia, niezrozumienia – nawet przez siebie samego. Cierpienie fizyczne i psychiczne jest tak ogromne, że niekiedy osobie chorej wydaje się, że tylko śmierć może przynieść ulgę. Niemożność poradzenia sobie z życiowymi obowiązkami powoduje poczucie winy, które jeszcze bardziej wzmacnia ból istnienia. Myśli kłębią się, człowieka ogarnia chęć ucieczki, izolacji – ogarnia jedno pragnienie: zasnąć i nie obudzić się. Chorzy na depresję mówią, że jest to piekło. Depresja jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych.

Przyczyny depresji:

- predyspozycje genetyczne
- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia w funkcjonowaniu mózgu
- zmiany dotyczące sposobu myślenia
- wyuczona bezradność
- wydarzenia życiowe

Objawy depresji:

Według Klasyfikacji Zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10 do typowych objawów depresji zalicza się:

- obniżony nastrój
- utrata zainteresowań i przeżywania przyjemności
- zaburzenia apetytu i/lub zmiana masy ciała min. 5% w ciągu miesiąca
- zaburzenia snu (bezsenna lub nadmierna senność)
- pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe
- męczliwość
- niska samoocena i poczucie winy
- zaburzenia koncentracji uwagi
- myśli o śmierci i/lub samobójcze

Do rozpoznania epizodu depresyjnego trzeba stwierdzić obecność co najmniej 5 z podanych objawów, bez żadnej przyczyny somatycznej, przez okres nie krótszy niż 2 tygodnie.

Jeszcze 25 lat temu lekarze nie rozpoznawali depresji u dzieci, ponieważ była uważana za chorobę ludzi dorosłych, a zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży traktowano jako zaburzenia osobowości albo nerwice. Badania pokazują jednak, że ponad 40% młodych ludzi ma kłopoty psychiczne z emocjami, zachowaniem i funkcjonowaniem społecznym. Do najczęstszych przyczyn depresji u dzieci i młodych ludzi należą problemy w rodzinie: kłótnie rodziców, rozwody, separacje, przemoc, problemy ekonomiczne, uzależnienia rodziców czy brak pracy.

Zauważono, że objawy zaburzenia nastroju u młodych osób mogą przebiegać nieco inaczej niż u dorosłych. Depresja dziecięca przejawia się różnie w różnych grupach wiekowych. Im młodsze dziecko, tym trudniej mu zrozumieć swoje uczucia, zidentyfikować je oraz nazwać.

Nie zawsze występuje poczucie winy, smutku czy myśli samobójcze, ale dziecko np: nie potrafi się uczyć, bawić, jest płaczliwe, ma zaburzenia łaknienia. Pojawiają się postawy antyspołeczne, niepokój ruchowy, agresja, zrzędlivość, silne pragnienie ucieczki z domu, niechęć do współpracy w zakresie obowiązków domowych, kłopoty szkolne, nadużywanie alkoholu, narkotyków, uprawianie hazardu.

W leczeniu młodych osób ważne jest zaangażowanie się całej rodziny, ich wsparcie i miłość, bo sama farmakoterapia jest niewystarczająca.

ANKIETA DLA MŁODZIEŻY

Lp.	Treść pytania	TAK	NIE
------------	----------------------	------------	------------

(Zaznacz odpowiedź TAK lub NIE)

1. Od ponad dwóch tygodni przez większą część dnia czujesz się przygnębiony lub rozdrażniony?
2. Złościsz się z błahych powodów?
3. Często czujesz się gorszy od innych?
4. Często myślisz, że nic Ci się nie uda?
5. Uważasz, że rodzice mniej Cię kochają niż rodzeństwo?
6. Nie potrafisz skupić się na lekcjach, zadaniach tak jak kiedyś?
7. Wyraźnie mniej rzeczy Cię cieszy i interesuje?
8. Obwiniasz siebie za różne sprawy?
9. Rzadziej spotykasz się ze znajomymi, mniej chętnie wychodzisz z domu?
10. Wolny czas spędzasz beczynnie w swoim pokoju?
11. Znacznie mniej lub znacznie więcej śpisz?
12. Znacznie mniej lub znacznie więcej jesz?
13. Często coś Cię boli, miewasz różne dolegliwości?
14. Miewasz myśli, żeby zrobić sobie krzywdę?